

Semana Saúde em Movimento

06/04 Sábado

Horário	Atividade	Local	Responsável
8:00 às 8:30	Abertura e Concentração	Palco Pista de Atletismo	Professores e Diretores do CEPEUSP
8:30 às 9:30	Caminhada e Corrida	Percurso A - 2,5 Km Percurso B - 5 Km	Profª. Caroline e Profª. Paula
9:30 às 10:00	Aula aberta Mobilidade e Estabilidade	Palco Pista de Atletismo	Profª. Vera e Prof. Vinícius
10:00 às 10:30	Fitness Dance	Palco Pista de Atletismo	Profª. Erica

08/04 Segunda-Feira

Horário	Atividade	Local	Responsável
10:15 às 11:00	Palestra: Atividade Física e Saúde	Sala Fitness	Profª. Claudia Forjaz
12:00 às 13:00	Orientação Nutricional para emagrecimento	Sala Individualizada	Nutricionista Patrícia Peres
17:00 às 18:00	Corrida	Palco Pista de Atletismo	Profª. Paula

09/04 Terça-Feira

Horário	Atividade	Local	Responsável
9:00 às 10:30	Aula de Ed.Física	Sala Individualizada	Profª. Maria de Lourdes
9:30 às 10:30	Yoga	Salão Multiuso	Prof. Danilo
9:30 às 10:30	Capoeira Infantil	Gramado do CEPEUSP	Prof. Vinícius
16:30 às 17:30	Aula Aberta Crossminton	Gramado do CEPEUSP	Equipe de Professores do Prodhe

10/04 Quarta-Feira

Horário	Atividade	Local	Responsável
10:00	Capoeira 50+	Salão Multiuso	Prof. Vinícius
12:00 às 13:00	Treinamento Funcional	Palco Pista de Atletismo	Profª. Vera
17:30 às 18:30	Capoeira	Gramado do CEPEUSP	Prof. Vinícius

11/04 Quinta-Feira

Horário	Atividade	Local	Responsável
8:30 às 9:30	Caminhada na USP	Campus Cidade Universitária	Prof. Edson Baccani
9:30 às 10:30	Yoga	Salão Multiuso	Prof. Danilo
11:00 às 12:00	Palestra: Nutrição Saudável	Online: Youtube do CEPEUSP	Nutricionista Patrícia Peres
17:15 às 18:15	Circuito Funcional	Palco Pista de Atletismo	Profª. Erica e Prof. Vinícius

13/04 Sábado

Horário	Atividade	Local	Responsável
9:00 às 10:00	Pilates	Palco Pista de Atletismo	Profª. Erica
10:00 às 11:00	Capoeira	Gramado do CEPEUSP	Prof. Vinicuis

14/04 Domingo

Horário	Atividade	Local	Responsável
8:30 às 10:00	Caminhada Direito à Saúde	Faculdade de Direito	Prof. Bezerra